

素食可以養身及養性

## 陳榮基

佛教五戒，摩西十戒，其實一個人要是能戒煙、酒、檳榔、安非他命、安眠藥、嗎啡、鴉片等麻醉劑，戒賭、戒邪淫，保健就成功了一大半。

佛教由不殺生的一念之仁，發展出素食的習慣，減少世間刀光之災，讓世界更祥和，人間更美滿。現代人，有些也以健康的理由，力行素食，或儘量素食。素食可以避免肉類的高飽和脂肪酸及高膽固醇（蔬菜含非飽和脂肪酸，且膽固醇低），可減少動脈硬化和心血管疾病，如此就可減少中風、冠狀動脈疾病及慢性腎衰竭的危險。又因素食的熱量低，還可以降低肥胖及糖尿病的危險。多吃含高纖維素的蔬果，增加食物體積（而不增加熱量），可加快排便，減少便秘；縮短食物在腸道停留的時間，可以減少消化後殘留毒素的吸收，因而降低致癌的機率，尤其減少我國人常患的大腸癌。

多吃深綠色的蔬菜，富含維他命；多吃橘柑類的水果，維他命 C 較高。全穀類如糙米、全麥片、胚芽米、粗麵粉、五穀米、維他命及礦物質的含量優於精製的白米或麵粉。人越「精緻」越磨練可能越有智慧，食物則是「精緻」磨練後反而喪失營養價值。豆類與穀類可以互補彼此缺乏的人體需要的氨基酸，豆類是素食者蛋白質的主要來源，直接吃大豆、綠豆比精製後的產品如豆腐、冬粉等營養價質高。

常食素食可能會缺乏礦物質，尤其鐵的不足容易貧血。如果加上核果、種子類食物，如芝麻、向日葵子等，以及海藻、紫菜、金針、木耳、冬菇等，可以補充礦物質（如鈣、鐵）及維他命 B2 等。一般素食缺乏 B12，可能引起惡性貧血，香菇可以提供維他命 B12。長年素食者，每天補充一粒含有礦物質的綜合維他命以及含酵母菌的健素，以供應人體需要的多種稀有營養要素，應是值得的。

素食中的蛋白質品質比一般蛋白質營養價值稍嫌不足，如能加上牛奶可補其缺陷。有些可以吃蛋類的素食者，更可提供優質蛋白質及鐵（太多的蛋黃，則可能增加膽固醇，增加動脈硬化的危險）。

一般口味較重的素食者或素食店，為了增加食品的色香味，多用精製的產品，反而破壞了食物原有的養分。如果烹調時，又加上大量味素及食鹽，更會增加高血壓的危險，有害健康。

素食加上適當的運動可以減低血管硬化的發生。德國的研究顯示，素食比肉食者因心臟病而死亡的機會減少了三分之二，因癌症的死亡率降低了一半。粗茶淡飯，均衡飲食，加上清心寡欲，確是延年益壽、養身養性的良方。

轉載自 2006 年 4 月《健康世界》